

Marcher

C'est quoi ?

La marche est le moyen le plus naturel et le plus simple de faire du sport. Elle ne présente aucun danger et ne demande qu'une paire de chaussures adaptées.

La marche est une activité de type aérobie, c'est-à-dire qui se développe en consommant de l'oxygène. Elle fait partie des efforts réalisés en endurance.

Elle peut être pratiquée par tous et partout.

Quels types de marche ?

- La marche lente (au-dessous de 4,8 km/heure) qui, chez un adulte d'âge moyen, fait travailler de 30 à 45 % de la consommation maximale d'oxygène (VO2 max) et induit une fréquence cardiaque de l'ordre de 100 battements par minute.
- La marche normale et dynamique : à une vitesse comprise entre 4,8 et 6,4 km/heure. Cela correspond au travail effectué de 45 à 70 % de la VO2 max et à une fréquence cardiaque de 135 à 160 battements par minute.
- La marche rapide : à une vitesse comprise entre 6,4 et 8 km/heure. Cela correspond à un travail effectué de 70 à 90 % de la VO2 max et à une fréquence cardiaque de 135 à 160 battements par minute.
- Le nordic walking : à l'aide de bâtons, le corps est propulsé vers l'avant. On va plus vite et la dépense énergétique est accrue. A la différence des autres marches, les muscles des épaules et des pectoraux sont sollicités. 80% des muscles du corps sont activés et la dépense cardio-vasculaire est comparable à celle d'un footing modéré.
- La fit-walking : séance hybride combinant la marche nordique et le renforcement cardio-vasculaire.
- Le power-walking : séance hybride combinant la marche nordique et le renforcement musculaire pour tonifier jambes, bras, dos, sangle abdominale.
- Le trekking : pour un effort vraiment intense sur plusieurs jours dans des endroits sublimes au contact de la nature. Pour allier effort physique et évasion. Mais il faut impérativement être capable de marcher plusieurs heures par jour.

Effets sur le corps ?

Le cœur et les muscles des membres inférieurs sont les principaux organes concernés par la marche. La marche nordique implique également un travail du haut du corps.

Effets de la marche sur le cœur

La marche demande au cœur un travail complémentaire lié à la vitesse de marche ; ce travail présente l'avantage de rester modéré et donc sans danger tout en ayant un effet bénéfique sur le cœur.

Quels sont les muscles les plus utilisés dans la pratique de la marche :

- le quadriceps, muscle de la cuisse
- le triceps sural : poplité et jumeaux interne et externe, muscles de la jambe
- les muscles ischio-jambiers

- les fléchisseurs et les extenseurs des orteils
- sans oublier les muscles abdominaux et ceux du dos.
-

Les muscles des épaules responsables du balancement sont aussi impliqués. Le haut du corps travaille dès lors que l'on pratique la marche nordique avec des bâtons. C'est ainsi que la marche peut mobiliser une masse musculaire importante qui représente presque la moitié de la masse musculaire globale.

La marche a des effets positifs reconnus sur :

- La consommation maximale en oxygène c'est à dire la capacité cardio respiratoire
- La réduction de la masse corporelle et en particulier de la masse grasseuse
- La pression artérielle
- L'anxiété et la dépression
- Les niveaux de cholestérol et en particulier le HDL cholestérol qui est le bon cholestérol
- La densité osseuse et la prévention de l'ostéoporose
- La force musculaire
- L'équilibre.

Quelle dépense énergétique ?

La dépense énergétique induite par la marche est liée à la vitesse et au rythme. Marcher à 5 km/heure, ce qui n'est pas très rapide, induit une dépense énergétique trois fois supérieure à celle que l'on a au repos. Quand la vitesse de la marche est supérieure à 7 km/heure, il s'agit d'un véritable sport.

La dépense énergétique induite par la marche varie également en fonction du poids de la personne, du terrain (monter une côte peut augmenter la dépense d'environ 10%) et d'éventuelles activités complémentaires des membres supérieurs (marche avec haltères, etc).

Marche ou jogging ?

Le jogging est évidemment plus traumatisant que la marche.

La principale différence entre la marche et le jogging est que le marcheur a toujours un pied au contact du sol. Donc les articulations sont moins sollicitées pendant la marche, le risque de blessure est moins élevé et l'effort est moins important.

Comment pratiquer ?

Mettez vos chaussures, ouvrez la porte et sortez !

Cela paraît si simple... En réalité, pour vous motiver, il est conseillé de rejoindre un groupe de nordic walking, de randonneurs ou un groupe de marcheurs de votre région. Cela vous permettra également de définir vos attentes puis de varier les types de terrains et d'efforts tout en vous faisant des amis.

Petit à petit, vous pourrez augmenter le temps, la distance, la difficulté tout en retrouvant forme et santé.